

**UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
COORDENADORIA DE INTEGRAÇÃO DE
POLÍTICA DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA
SETOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM**

LEILA ROSANE DE SOUZA

**EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E A ROTINA ALIMENTAR DOS
ALUNOS DO 6º ANO DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO DA REDE
PÚBLICA DO INTERIOR DO PARANÁ**

FOZ DO IGUAÇU

2013

LEILA ROSANE DE SOUZA

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E A ROTINA ALIMENTAR DOS ALUNOS DO
6º ANOS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO DA REDE PÚBLICA DO
INTERIOR DO PARANÁ

Trabalho de conclusão de Curso
apresentado ao Módulo IV Práticas de
Educação em Saúde II como requisito
parcial à conclusão do Curso de
Especialização em Saúde para
professores do ensino Fundamental e
Médio, Universidade Federal do
Paraná Trabalho, Núcleo de Educação
a Distância

Orientadora: Prof^a MSc .Shirley Boller.

FOZ DO IGUAÇU

2013

TERMO DE APROVAÇÃO

LEILA ROSANE DE SOUZA

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E A ROTINA ALIMENTAR DOS ALUNOS DO
6º ANOS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO DA REDE PÚBLICA DO
INTERIOR DO PARANÁ

Trabalho de Conclusão do Curso de Especialização em Saúde para
Professores do Ensino Fundamental e Médio aprovado como requisito parcial
para obtenção do grau de especialista pela Universidade Federal do Paraná.

BANCA EXAMINADORA

Profª MSc. Shirley Boller

Departamento de Enfermagem - UFPR

Orientadora

Profª MSc. Josiane Ferla

Curso Técnico em Enfermagem - IFPR

Profª Drª Luciana P. Kalinke

Departamento de Enfermagem - UFPR

Foz do Iguaçu, 29 de Dezembro de 2013

DEDICATÓRIA

Dedico esse projeto de intervenção ao meu filho Renato, que me faz repensar sempre sobre saúde e melhor qualidade de vida.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha família composta pelo meu marido Adolfo, meu filho Renato, pelo meu tempo dedicado ao estudo, privando eles de minha presença, no lazer e nos afazeres costumeiros de uma mãe e de uma mulher. Agradeço minha mãe Mauzeli Correia de Souza pela dedicação respeito e educação, me ensinando os caminhos do aprendizado e a importância dos estudos na nossa vida, me indicando que o conhecimento intelectual nos possibilita discernir melhor e caminhar pela vida com mais segurança. Agradeço também as tutoras Marines Andreazza de Oliveira, Rosa Maria Zdradk e Paula Rodakiewski pelas orientações nas atividades e encontros presenciais, estendo esse agradecimento a Orientadora Shirley Boller, pelo carinho e dedicação nas orientações e direcionamento adequado do projeto até a finalização.

"Que seu remédio seja seu alimento,
e que seu alimento seja seu remédio"

Hipócrates

RESUMO

SOUZA, L.R. Educação nutricional e a rotina alimentar dos alunos do 6º anos de uma instituição de Ensino da Rede Pública do Interior do Paraná. 2013. Monografia (Especialização em saúde para professores do ensino fundamental e médio) - Universidade Federal do Paraná (UFPR).

Este projeto de intervenção teve como objetivo intervir sobre a educação alimentar e nutricional no contexto da promoção das práticas alimentares saudáveis, apontada como importante estratégia para enfrentar os novos desafios no campo da saúde, alimentação e nutrição. O ponto de partida é a análise dos livros presentes no ambiente escolar, e as informações passadas no conteúdo didático de professores que ministram aulas nos 6º anos desse colégio. Os conteúdos indicam que o objetivo das propostas educativas em alimentação e nutrição é mais subsidiar os indivíduos com informações adequadas, corretas e consistentes sobre alimentos, alimentação e prevenção de problemas nutricionais que os auxiliará na tomada de decisões. Dessa forma, cresce a importância da Escola no repasse da informação e na comunicação, podendo intervir, com estratégias para a educação alimentar e nutricional. Para se obter o resultado esperado nesta intervenção as seguintes etapas foram realizadas: Oficinas para os estudantes, Orientação através de Palestra, Participação dos alunos na preparação do alimento na Escola, presença de uma nutricionista para diálogo com os alunos e Confeção de Cardápio. Os resultados foram avaliados através de gráficos pelos questionários fornecido aos alunos, com reflexão conjunta sobre os hábitos já estabelecidos possibilitando modificações posteriores e sensibilização familiar para mudança de hábito, esperando também dos gestores um olhar sobre a merenda escolar e o consumo feito pelos alunos.

PALAVRAS-CHAVE: Educação; Alimentação, Promoção da Saúde.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Grafico 1	Pratica algum tipo de esporte ou faz atividade física	20
Grafico 2	Tem o hábito de ingerir agua diariamente?	21
Gráfico 3	Nos últimos 7 dias em quantos dias você comeu salada crua?	22
Gráfico 4	Nos últimos 7 dias em quantos dias você comeu legumes e verduras cozidos?	23
Gráfico 5	Nos últimos 7 dias em quantos dias você comeu frutas frescas ou saladas de frutas?	24
Gráfico 6	Nos últimos 7 dias em quantos dias você comeu feijão?	25
Gráfico 7	Nos últimos 7 dias em quantos dias você bebeu leite ou iogurte?	26
Gráfico 8	Nos últimos 7 dias em quantos dias você comeu batata frita, batata de pacote e salgados fritos?	27
Gráfico 9	Nos últimos 7 dias em quantos dias você comeu hamburguer e embutidos?	28
Gráfico 10	Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu bolachas, biscoitos salgados ou salgadinhos de pacotes?	29
Gráfico 11	Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu bolachas, biscoitos doces ou recheados, doces, balas e chocolates(em barra ou bombom)?	30
Gráfico 12	Nos últimos 7 dias, em quantos dias você bebeu refrigerante?	31
Gráfico 13	Quantas horas costuma dormir?	32
Figura foto 1	Palestra com nutricionista	34
Figura foto 2	Confecção de cardápio	34
Figura foto 3	Confecção de cardápio	35
Figura foto 4	Confecção de cardápio	35

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
1.1	Objetivo Geral	12
1.2	Objetivos específicos.....	12
2	REVISÃO DE LITERATURA	13
3	METODOLOGIA	17
4	APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA INTERVENÇÃO	20
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	36
	REFERÊNCIAS	38
	APENDICE	39
	ANEXO	40

1. INTRODUÇÃO

Uma alimentação saudável é aquela que atende todas as exigências do corpo, ou seja, não está abaixo nem acima das necessidades do nosso organismo. Além de ser a fonte de nutrientes, a alimentação envolve diferentes aspectos, como valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. As pessoas, diferentemente dos demais seres vivos, ao alimentar-se não buscam apenas suprir as suas necessidades orgânicas de nutrientes. Não se “alimentam” de nutrientes, mas de alimentos palpáveis, com cheiro, cor, textura e sabor, portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem importante para promover a saúde por meio da alimentação.

Uma alimentação saudável deve ser:

- Variada: que inclui vários grupos alimentares, a fim de fornecer diferentes nutrientes (por exemplo: cereais, frutas, hortaliças, carnes, laticínios e feijões).
- Equilibrada: respeitando o consumo adequado de cada tipo de alimento (exemplo: deve-se comer mais frutas do que gorduras).
- Suficiente: em quantidades que atendam e respeitem as necessidades de cada pessoa.
- Acessível: baseada em alimentos in natura, produzidos e comercializados regionalmente (acessibilidade física), que são mais baratos que alimentos industrializados (acessibilidade financeira).
- Colorida: quanto mais colorida é a alimentação, mais adequada é em termos de nutrientes. Além de assegurar uma refeição variada, isso a torna atrativa, o que agrada aos sentidos, estimulando o consumo de alimentos saudáveis, como frutas, legumes e verduras, grãos e tubérculos em geral (tais como mandioca e batatas).
- Segura: os alimentos não devem apresentar contaminantes de natureza biológica, física ou química ou outros perigos que comprometam a saúde do indivíduo ou da população. Assim, deve-se respeitar regras de higiene, procurando manusear e armazenar adequadamente todos os

alimentos, descartando aqueles que possuem o prazo de validade vencido ou que estejam visivelmente estragados.

Podemos observar que ao falar de alimentação não se deve pensar apenas em quantidade, mas também em qualidade.

A quantidade de alimentos, deve ser ingerida de maneira que não falte nem ultrapasse as necessidades de um indivíduo. Esse aspecto é importante, pois previne o aparecimento de doenças causadas tanto pela falta quanto pelo excesso de alimentos.

Já em relação à qualidade, leva-se em consideração a ausência de contaminação e a composição nutricional de cada alimento, ou seja, quais são os nutrientes que aquele alimento pode oferecer ao corpo humano.

Atualmente a educação alimentar quase não tem sido trabalhada dentro do espaço escolar. A obesidade, carência de vitaminas, baixo aprendizado pela dificuldade de concentração, apatia e outras patologias que poderão aparecer em consequência da alimentação deficiente é um fator preocupante, pois o ambiente escolar é o primeiro passo para se iniciar conscientização do quanto é importante uma alimentação rica em proteínas, fibras e vitaminas.

A comunidade escolar pertencente a essa escola, não possui déficit na alimentação por falta de recursos, mas essa deficiência é observada por hábitos inadequados que a família estabelece em seu convívio.

As informações dadas através do estudo dos conteúdos sobre alimentação saudável pelos educadores encontra resistência na prática diária, pelos hábitos já constituídos na família não sendo eficaz pela falta de estabelecer uma vinculação do aprendizado a alimentação escolar também. Para tanto, a questão que norteadora deste projeto é: Os hábitos alimentares do educando poderá ser melhorado com a educação nutricional que a Escola propõe?

1.1 OBJETIVOS

1.1 OBJETIVO GERAL

Promover o estilo de vida saudável relacionado aos hábitos alimentares em estudantes do 6º ano de um colégio da rede pública de ensino.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Estimular hábitos saudáveis na alimentação, através do conteúdo trabalhado em sala de aula;

Levar os alunos para conhecer a cozinha escolar;

Realizar palestras sobre a importância dos alimentos presentes na escola e a ingestão dos mesmos para benefício da saúde.

2. REVISÃO DE LITERATURA

Os nutrientes são compostos químicos que estão presentes nos alimentos e que podem ser aproveitados pelo nosso organismo para sua manutenção ou crescimento. Existem vários tipos de nutrientes, mas em geral eles podem ser divididos da seguinte maneira:

- Nutrientes não-essenciais: são aqueles que podem ser produzidos pelo corpo humano a partir de outros compostos.
- Nutrientes essenciais: o organismo humano não é capaz de produzir, sendo necessário obtê-los por meio da alimentação.

O organismo humano se encarrega de transformar os alimentos ingeridos em nutrientes pelo processo conhecido como digestão. Esse processo se inicia a partir do momento em que o alimento é colocado na boca e vai até a eliminação de partes não aproveitáveis pelo organismo.

A alimentação equilibrada ou balanceada segundo o livro de Ciências Naturais de Olga Santana adotado no 6º ano do Ensino fundamental, A pirâmide alimentar demonstra de forma clara a quantidade ideal de alimentos que deve estar presentes em uma dieta saudável. Essa pirâmide consistiria nos seguintes grupos e porções que devem ser consumidas diariamente:

Grupo I – consumo de 1 porção diária e é composta de cereais e derivados, raízes e tubérculos.

Grupo II – consumo de 1 porção diária composta de verduras e legumes

Grupo III- consumo de 1 porção diária composta de frutas

Grupo IV – 1 porção diária com leite e derivados.

Grupo V – 1 porção diária de carnes, ovos e leguminosas.

Grupo VI e VII – 1 porção diária composta de óleos, gorduras e doces.

Esses alimentos possuem vitaminas que serão utilizadas pelo organismo humano sintetizando de forma adequada e direcionando para as funções específicas de nosso corpo.

As vitaminas são substâncias extraordinariamente ativas e eficazes e são indispensáveis em muitos processos como transferência e armazenamento de energia, formação das células e manutenção de sua

atividade. Podendo ser conhecida como: Vitamina A - Combate radicais livres, formação dos ossos, pele; funções da retina. Vitamina D - regulação do cálcio do sangue e dos ossos. Vitamina E - atua como agente antioxidante. Vitamina K - atua na coagulação do sangue, previne osteoporose, ativa a osteocalcina (importante proteína dos ossos). Vitamina B1 – atua no metabolismo energético dos açúcares. Vitamina B12-atua no metabolismo de enzimas, proteção no sistema nervoso. Vitamina B5-metabolismo de proteínas, gorduras e açúcares. Vitamina B6 - crescimento, proteção celular, metabolismo de gorduras e proteínas, produção de hormônios. Vitamina B12 - formação de hemácias e multiplicação celular. Vitamina C - atua no fortalecimento de sistema imunológico, combate radicais livres e aumenta a absorção do ferro pelo intestino. Vitamina H - metabolismo de gorduras. Vitamina M OU B9 – Metabolismo dos aminoácidos, formação das hemácias e tecidos nervosos. Vitamina PP ou B3 - manutenção da pele, proteção do fígado, regula a taxa de colesterol no sangue.

Para tanto os alimentos que ingerimos além de possuírem as vitaminas também possuem nutrientes, como os Carboidratos essencialmente energéticos, mas também construtores; os Lipídios que são energéticos e também construtores; Proteínas são construtoras e energéticas, a água que é construtora e reguladora; as fibras reguladoras; e os minerais que são construtores e reguladores em nosso organismo.

O Ministério da Saúde lançou o Guia da alimentação saudável. Na publicação estão os dez passos para uma alimentação saudável. São eles:

- Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e faz bem à saúde.
- Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis.
- Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.
- Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas e outras guloseimas como regra da alimentação.

- Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.

- Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

- Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.

- Faça pelo menos três refeições (café-da-manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.

- Inclua diariamente seis porções do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos em sua forma mais natural.

- Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

Compreender os hábitos alimentares presentes na vida de cada indivíduo, interferindo com a informação adequada que leva a aquisição de novos hábitos possibilita a prevenção e adequação da pessoa à uma vida saudável.

Pois sendo a Escola o veículo que promove a conscientização, capaz de modificar e proporcionar a melhora do indivíduo em todo seu contexto a educação nutricional não seria diferente de outro aprendizado.

Para tanto, Zancul, Dutra de Oliveira (2007, apud Zancul, 2009, p.138) nos informa que:

As atividades educativas promotoras de saúde na escola são muito importantes se considerarmos que pessoas bem informadas têm mais possibilidades de participar ativamente na promoção do seu bem-estar. Mas, muitas vezes a escola não utiliza as potencialidades de que dispõe para realizar um trabalho de educação nutricional e isso ocorre tanto no Brasil como em outros países.

Interligar as informações didáticas referentes às disciplinas normais de sala de aula com as características sociais em que esse aluno está inserido seria uma forma de promover uma reflexão sobre esses hábitos de alimentação sem o constrangimento direto, por parte daqueles

em que a alimentação diária é deficiente, seja pela renda familiar ou mesmo por escolha dos genitores em um alimento mais rápido como lanches por falta de tempo no lar, sendo isso observado como frequente por parte dos pais que trabalham fora.

Segundo Zancul(2009,p. 136)

...tanto o que se oferece como alimento nas cantinas como as ações educativas em sala de aula precisam estar articuladas no sentido de promover práticas alimentares saudáveis.

Dessa forma a Escola interage melhor, não sendo imediatista trabalha a educação alimentar pausadamente em todos os ambientes presentes na escola seja na cozinha, no refeitório, cantina, e sala de aula.

3. METODOLOGIA

O Projeto de intervenção foi feito em um Colégio Estadual localizado no município de Foz do Iguaçu –Paraná possuindo uma abrangência de 10 bairros, essa escola possui alunos com renda familiar entre 1 a 3 salários mínimos, o lanche feito na escola é enviado pela Secretaria de Educação, com variados gêneros alimentícios tais como: almondega, amido de milho, arroz, barra de cereais, biscoito maisena, biscoito pão de mel com chocolate, biscoito rosquinha de leite, café solúvel, sucrilhos, chá mate, bebida lácteo sabor morango, doce de leite em pasta, ervilha partida seca, feijão cozido com carne, fubá de milho, macarrão, milho verde em conserva, suco de fruta de caixinha, óleo de soja, pescado em conserva, purê de batata mistura para preparo, refresco de tangerina, Carne de gado in natura, carne de frango in natura, empanado de ave, empanado de peixe, salsicha de peru, leite, iogurte, queijo mussarela, banana, pão ou cuca, polpa de fruta congelada, e outras hortaliças de época. A Escola possui também a cantina escolar que vende salgados assados, sucos, pão de queijo, e picolé.

Os alunos que o projeto de intervenção abrangeu foram do 6º ano do ensino fundamental, com idade de 10 à 12 anos, no total de 5 turmas entre os turnos manhã e tarde.

Para efetivação do projeto de intervenção reconhecendo a qualidade de vida através da adoção de hábitos alimentares saudáveis pelos estudantes do 6º ano, os seguintes passos foram seguidos:

Etapas 1: Oficinas para os estudantes

Esta fase foi composta por 05 momentos que aconteceram nas aulas de Ciências com o auxílio da professora Clanir, professora de ciências dos 6º anos. Para tanto, o objetivo desta etapa foi informar os estudantes acerca dos hábitos alimentares saudáveis com aulas presenciais contabilizado 40 horas em sua totalidade. No primeiro momento foi aplicado um questionário com 13 perguntas fechadas (anexo 1) com o objetivo de visualizar os hábitos alimentares já existentes em sua

rotina diária e uma pergunta para que o aluno respondesse qual o alimento servido na escola ele mais gosta.

Etapa 2: Orientação através de Palestra.

Para o segundo momento, um professor da disciplina ciências de outra turma foi convidado para proferir uma palestra de 60 minutos sobre a importância da pirâmide alimentar na qualidade de vida do indivíduo. Após a palestra, realizou-se uma roda de conversa no sentido de discutir o que os alunos estão consumindo no dia a dia e se esta rotina vai de encontro com a pirâmide alimentar. Para finalizar este segundo momento, os alunos realizaram uma atividade para apresentar nos próximos 03 encontros. Esta atividade apresentou-se em 20 min da seguinte forma:

A turma esteve dividida em 6 grupos. Cada grupo trouxe uma patologia que é manifestada pelos maus hábitos alimentares.

Os temas foram::

1º encontro: -Obesidade na adolescência e Hipertensão relacionado ao alto consumo de sal.

2º encontro -Avitaminose relacionado ao consumo de alimentos pobres em vitamina e Diabetes.

3º encontro - Colesterol elevado e Anorexia/ bulimia nervosa

Após cada apresentação, o grupo sensibilizou a turma para adotar os bons hábitos alimentares.

Etapa 3: Participação dos alunos na preparação do alimento na Escola.

No terceiro momento os alunos foram convidados a visitar a cozinha da escola. A visita levou em média 15 minutos e incluiu a visita ao local de armazenamento dos alimentos e os materiais utilizados para a preparação dos mesmos. O objetivo deste momento é fazer com que o aluno se ambientasse com a cozinheira e a forma de preparação do lanche servido no intervalo das aulas.

Etapa 4: *Alimentação saudável e seus benefícios para o organismo*

No quarto momento os alunos deverão assistir a uma palestra feita por uma nutricionista com duração de 45 minutos, onde será abordado o tema, a alimentação saudável e seus benefícios à saúde.

Etapa 5: *Confecção de Cardápio*

No quinto momento foi solicitado aos alunos para que elabore cardápios que foi apresentado a eles em uma folha A4 contendo os turnos manhã, tarde e noite separados entre lanche e café da manhã conforme demonstrado no apêndice 1, com os alimentos servidos na escola para ser encaminhado à cozinha, com o tempo de duas aulas totalizando 1h e 40min.

Os resultados obtidos com os questionários estão demonstrado através de gráficos com o auxílio do programa da Microsoft Excel, juntamente fotos com a palestras e visitação à cozinha da escola

4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA INTERVENÇÃO

Para que os objetivos do projeto fossem alcançados, o mesmo foi dividido em etapas. Desta maneira, a apresentação dos resultados será na sequência em que estas etapas aconteceram.

Antes de iniciar as oficinas, os alunos receberam um questionário com 13 perguntas sobre alimentação. Este questionário encontra-se no anexo 1. Dos 114 alunos participantes do projeto, 106 responderam ao questionário. Os resultados obtidos na primeira pergunta: “Pratica algum tipo de esporte ou faz atividade física?” está expressa em porcentagem no gráfico

Os dados demonstram que 30% dos alunos praticam alguma atividade física. Isso vai de encontro o que a literatura do ministério da saúde coloca como adequado em seu guia alimentar para a população brasileira, que recomenda pelo menos 30 minutos de atividade física, regular ou intensa ou moderada, na maioria dos dias da semana, senão em todos, a fim de prevenir as enfermidades cardiovasculares e diabetes e melhorar o estado funcional nas diferentes fases do ciclo de vida e especialmente na fase adulta e idosa.

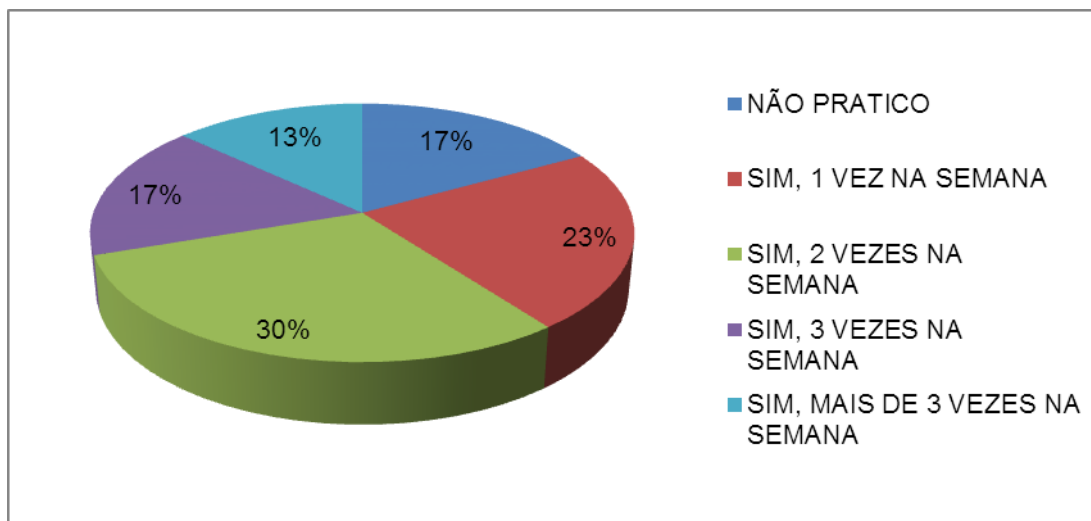


GRAFICO 1 – PRIMEIRA PERGUNTA: PRÁTICA ALGUM TIPO DE ESPORTE OU FAZ ATIVIDADE FÍSICA

FONTE: A autora (2013)

Os benefícios da atividade física é inquestionável trazendo como consequência uma boa saúde, combate o excesso de peso, melhora a auto

estima, previne a depressão, melhora a disposição para o estudo, melhora a postura e diminui o estresse e cansaço, segundo os dados acima apenas 17% não fazem atividade física, e a maior parte fazem no mínimo 1 vez na semana.

O gráfico 2 representa a porcentagem de respostas dado a segunda pergunta do questionário “ Tem o hábito de ingerir água diariamente?”. Os dados demonstram que 35% dos alunos ingerem de 1 a 2 litros de água diariamente. Isso vai de encontro o que a literatura do ministério da saúde coloca como adequado em seu guia alimentar para a população brasileira com sendo ideal 2 litros de água diária.

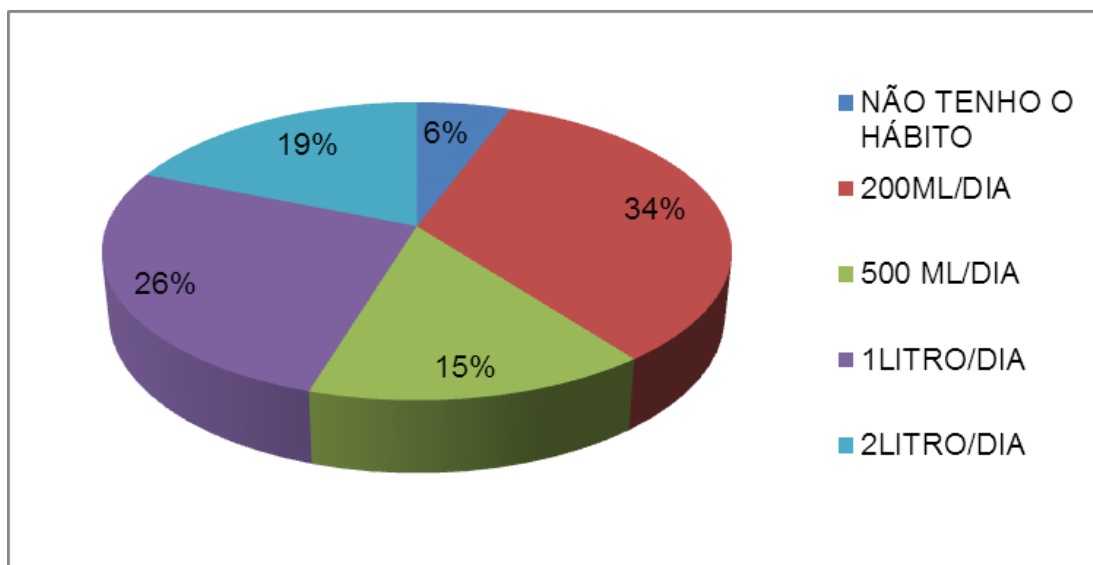


GRAFICO 2 –SEGUNDA PERGUNTA: TEM O HÁBITO DE INGERIR ÁGUA DIARIAMENTE?
FONTE: A autora (2013)

A água traz benefícios tais como: auxilia no emagrecimento, melhora o funcionamento do intestino, melhora a pele, a produtividade pois nosso cérebro trabalha melhor, reduz o risco de câncer pois dilui e elimina toxinas. segundo os dados a ingestão de água por esses alunos estaria deficiente pois 55% não consomem 1 litro de água por dia o que seria no mínimo, pois o recomendado pelo ministério da saúde seria 2 litros e somente 19% estão nesse quesito.

O gráfico 3 representa a porcentagem de respostas dado a terceira pergunta do questionário “ Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu salada crua(alface, tomate, cenoura, pepino, repolho,etc.?”. Os dados demonstram que 21% dos alunos comem salada crua diariamente isso vai de encontro com o que a literatura do ministério da saúde coloca como adequado em seu guia alimentar para a população brasileira sendo necessário comer

três porções(segundo o guia porções podem ser fatia, xícara, unidade, colher de sopa, etc.) desses alimentos todos os dias.

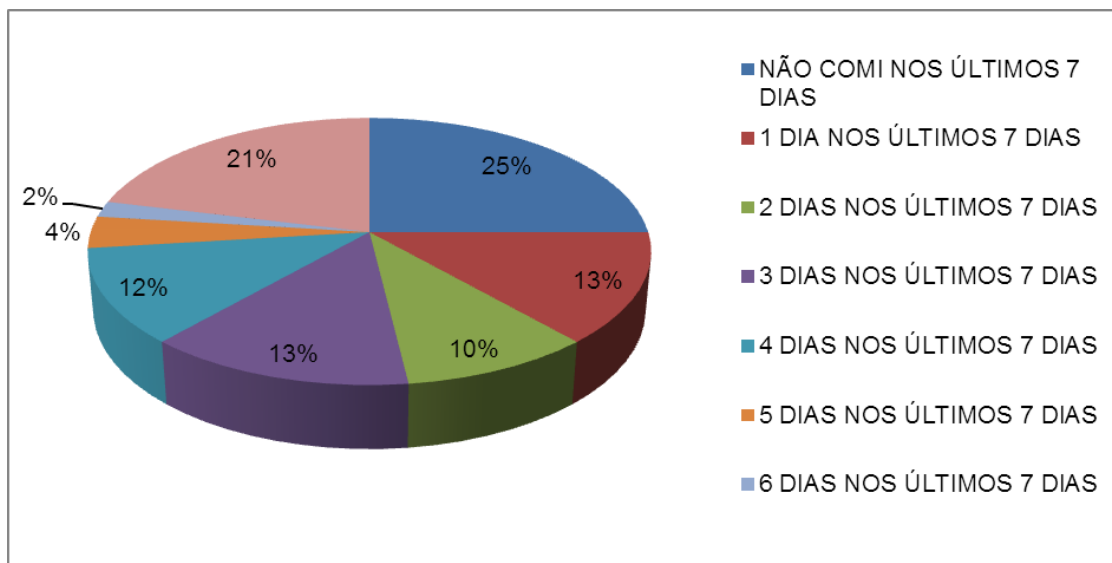


GRAFICO 3 –TERCEIRA PERGUNTA: NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, EM QUANTOS DIAS VOCÊ COMEU SALADA CRUA(ALFACE, TOMATE, CENOURA, PEPINO, REPOLHO, ETC)?
FONTE: A autora (2013)

As vantagens de se ingerir salada crua é que algumas vitaminas sensíveis ao calor são preservadas, reduz o risco de doenças cardíacas, colesterol alto AVC, e câncer. Não comi e comeu apenas um dia na semana somam um total de 38% e de 2 a 6 dias 41% o que seria deficiente pois devemos comer diariamente esses alimentos e apenas 21% estão corretos.

O gráfico 4 representa a porcentagem de respostas dado a quarta pergunta do questionário “ Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu legumes e verduras cozidos?”. Os dados demonstram que 4% dos alunos comeram legumes e verduras cozidas durante os sete dias da semana. Isso vai de encontro com que a literatura do ministério da saúde coloca como adequado em seu guia alimentar para a população brasileira sendo necessário comer três porções(segundo o guia porções podem ser fatia, xícara, unidade, colher de sopa, etc.) desses alimentos todos os dias

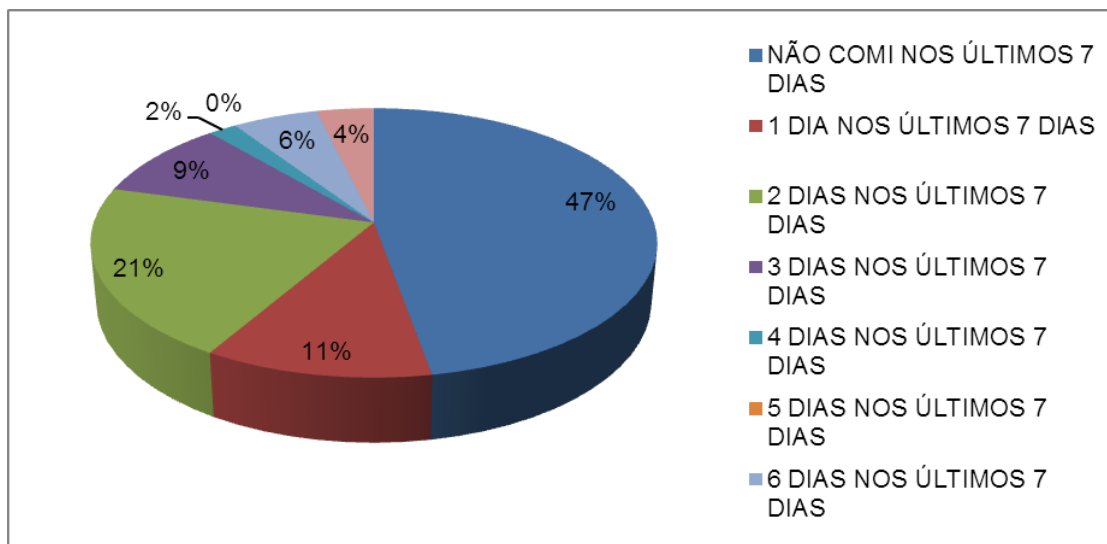


GRAFICO 4 –QUARTA PERGUNTA: NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, EM QUANTOS DIAS VOCÊ COMEU LEGUMES E VERDURAS COZIDOS.
 FONTE: A autora (2013)

As vantagens de se ingerir legumes reduz o risco de doenças cardíacas, colesterol alto AVC, e câncer estimula o sistema imunológico. Verificamos pelos gráfico que a maior parte dos alunos não consomem legumes 47%, e comeram de 1 a 2 dias apenas 32%,somente 4% comem todos os dias da semana o que seria o ideal.

O gráfico 5 representa a porcentagem de respostas dado a quinta pergunta do questionário “ Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu frutas frescas ou saladas de frutas?”. Os dados demonstram que 21% dos alunos comeram frutas frescas ou saladas de frutas todos os sete dias da semana,. Isso vai de encontro o que a literatura do ministério da saúde que coloca como adequado em seu guia alimentar para a população brasileira sendo necessário comer três porção (segundo o guia porções podem ser fatia, xícara,unidade, colher de sopa, etc.) desses alimentos todos os dias

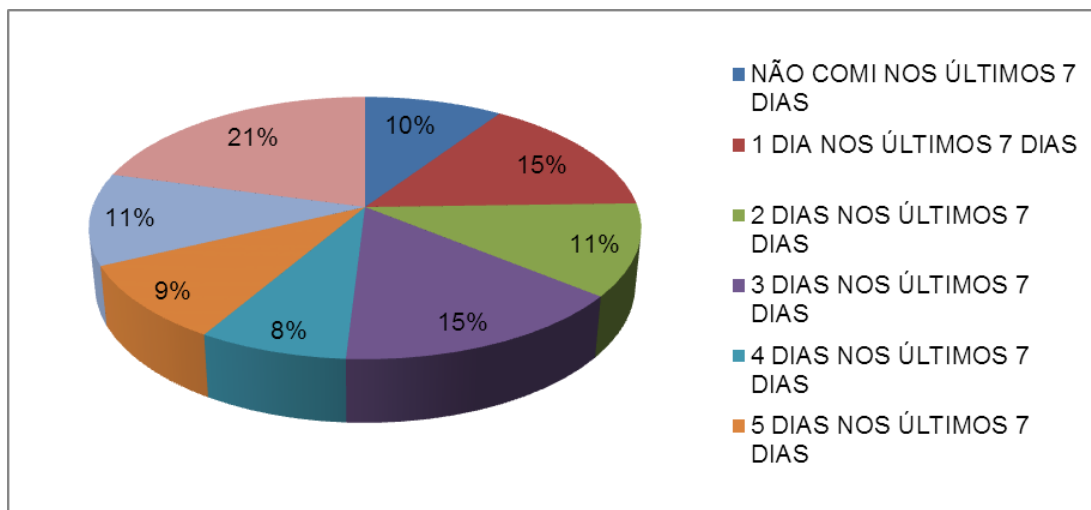


GRAFICO 5 –QUINTA PERGUNTA: NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, EM QUANTOS DIAS VOCÊ COMEU FRUTAS FRESCAS OU SALADAS DE FRUTAS?
 FONTE: A autora (2013)

As frutas são ricas em vitaminas, minerais e fibras, tem benefícios sobre a flora e o trânsito intestinal, auxilia também na regulação do colesterol sanguíneo . O consumo de frutas é mais frequente sendo apenas 10% admitirem não consumir em nenhum dia da semana, os outros 69 alternaram o consumo entre um dia e 6 dias na semana, e 21% dizem comer frutas diariamente o que é o ideal.

O gráfico 6 representa a porcentagem de respostas dado a sexta pergunta do questionário “ Nos últimos sete dias em quantos dias você comeu feijão?”. Os dados demonstram que 45% dos alunos comeram feijão todos os 7 dias da semana. Isso vai de encontro o que a literatura do ministério da saúde coloca como adequado em seu guia alimentar para a população brasileira sendo necessário comer uma porção(segundo o guia porções podem ser fatia, xícara, unidade, colher de sopa, etc.) de feijão diariamente.

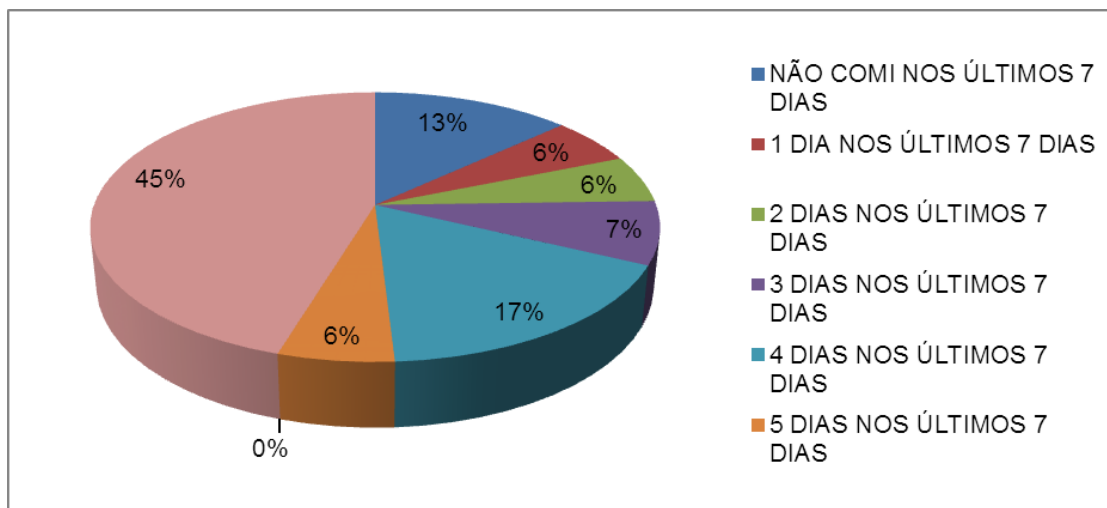


GRAFICO 6 –SEXTA PERGUNTA: NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, EM QUANTOS DIAS VOCÊ COMEU FEIJÃO?

FONTE: A autora (2013)

Além das fibras contidas no feijão regula o intestino e reduz a absorção de colesterol e glicose, auxilia no tratamento de diabetes, constipação intestinal e controla o colesterol e triglicerídios elevados, previne anemia reforço ao sistema imunológico,rico em potássio, proteínas, vitaminas B, zinco, ferro e magnésio. 45% dos alunos consomem diariamente, mas os demais 55% não consomem diariamente podendo ocasionar deficiências nutricionais pela falta desse alimento.

O gráfico 7 representa a porcentagem de respostas dado a sétima pergunta do questionário “ Nos últimos sete dias, em quantos dias você bebeu leite ou iogurte?”. Os dados demonstram que 51% dos alunos beberam leite ou iogurte todos os 7 dias da semana. Isso vai de encontro o que a literatura do ministério da saúde coloca como adequado em seu guia alimentar para a população brasileira sendo necessário beber 3 porções(segundo o guia porções podem ser fatia, xícara,unidade, colher de sopa, etc.) de leite ou derivados todos os dias.

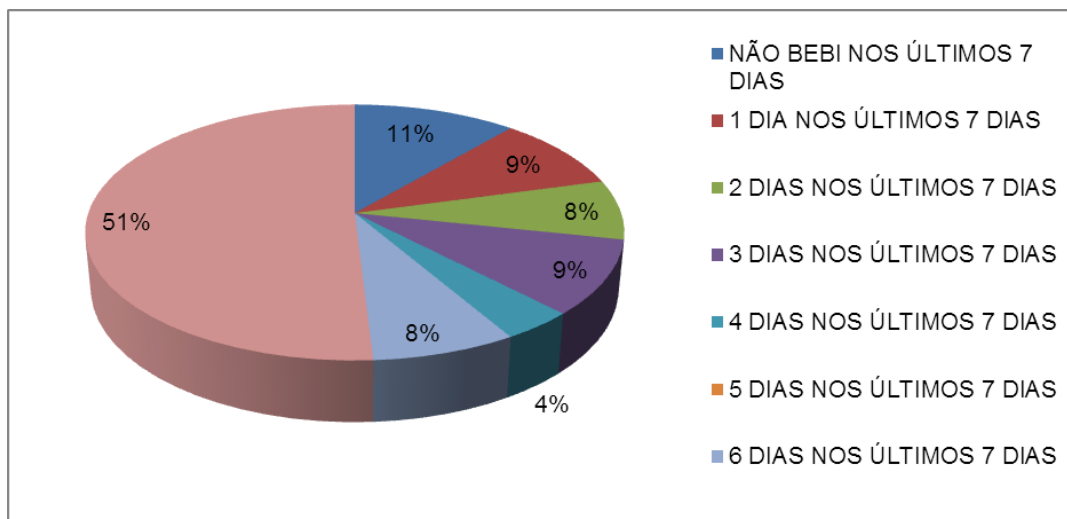


GRAFICO 7 –SÉTIMA PERGUNTA: NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, EM QUANTOS DIAS VOCÊ BEBEU LEITE OU IOGURTE?

FONTE: A autora (2013)

O leite é fonte de proteína, sais minerais e gordura; os minerais encontrados no leite especialmente o cálcio e o fósforo são essenciais para a estrutura dos ossos e dentes, já o iogurte é rico em cálcio, fósforo potássio, zinco , combate radicais livres e retarda o envelhecimento precoce. O questionário indica que a maior parte de nossos alunos consomem diariamente 51% o que é recomendável, e os outros 20% não consomem ou apenas em 1 dia da semana.

O gráfico 8 representa a porcentagem de respostas dado a oitava pergunta do questionário “ Nos últimos 7 dias,em quantos dias você comeu batata frita, batata de pacote e salgados fritos?”. Os dados demonstram que 51% dos alunos comem batata frita, batata de pacote e salgados fritos todos os dias da semana. Isso vai de encontro o que a literatura do ministério da saúde coloca como adequado em seu guia alimentar para a população brasileira sendo que o total de gordura saturada não deve ultrapassar 10% do total da energia diária; e o total de gordura trans consumida deve ser menor que 1% do valor energético total diário (no máximo 2g/dia para uma dieta de 2.000 kcal).evitando então o consumo diário desses alimentos, sendo adequado o consumo máximo diário de uma porção de alimentos do grupo dos óleos e gorduras, dando preferência aos óleos vegetais, azeite e margarinas livres de ácidos graxos trans.

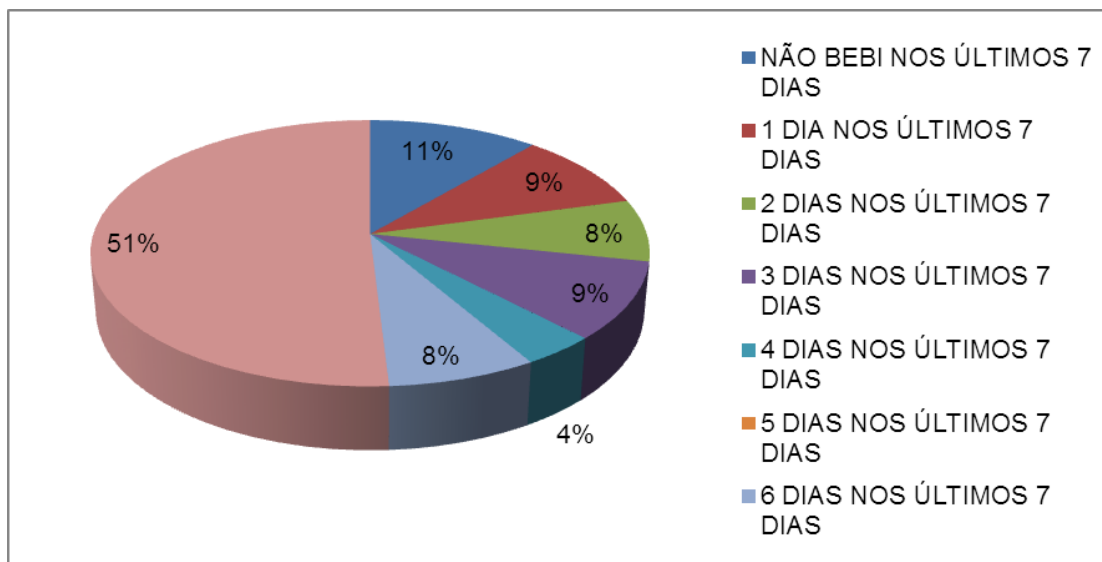


GRAFICO 8 –OITAVA PERGUNTA: NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, EM QUANTOS DIAS VOCÊ COMEU BATATA FRITA, BATATA DE PACOTE E SALGADOS FRITOS?
 FONTE: A autora (2013)

Em contrapartida alguns alimentos consumidos diariamente podem ser nocivos a nossa saúde , o excesso de fritura na alimentação aumenta a chance do surgimento de doenças cardiovasculares, pois o óleo em alta temperatura transforma em gordura maléfica para a saúde, entupindo as artérias aumenta a pressão arterial, desenvolvimento de câncer, redução do crescimento, má absorção de nutrientes, entre outros malefícios, como o acúmulo de gordura abdominal e também levar a resistência a insulina, o que desencadeia cansaço. 51% consomem diariamente frituras sendo esse consumo prejudicial ao nosso organismo, e apenas 11% disseram não consumir diariamente, sendo os outros 38% comem alternadamente durante a semana.

O gráfico 9 representa a porcentagem de respostas dada a nona pergunta do questionário “Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu hambúrguer e embutidos?”. Os dados demonstram que 51% dos alunos comeram hambúrguer e embutidos todos os 7 dias da semana. Isso vai de encontro com o que a literatura do ministério da saúde coloca como adequado a moderação em consumir os produtos derivados da carne, embutidos, hambúrgueres, salsichas e outros têm, em geral, pois possuem quantidades bem maiores de gordura e alto teor de sal, devendo ser evitados.

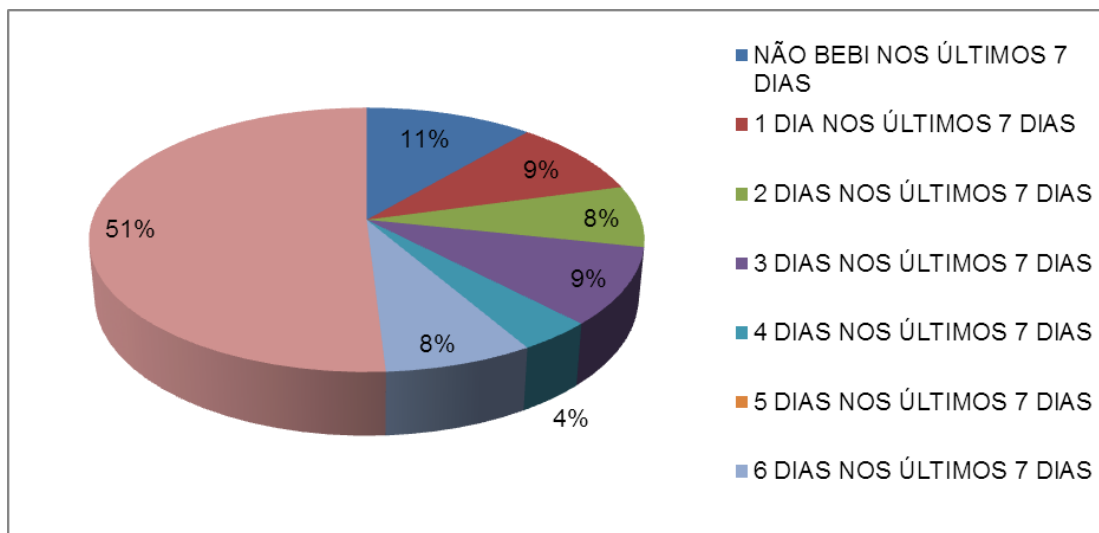


GRAFICO 9 –NONA PERGUNTA: NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, EM QUANTOS DIAS VOCÊ COMEU HAMBURGUER E EMBUTIDOS (SALSICHA, MORTADELA, SALAME, PRESUNTO, LINGUIÇA, ETC)?

FONTE: A autora (2013)

Produtos feitos com carnes de diversos tipos, temperadas e acondicionadas em membranas ou tripas possuem o dobro de gordura saturada em relação à carne natural essas gorduras são consideradas ruins, o excesso de sódio podem causam retenção de líquidos e aumenta a pressão sanguínea, conservantes, corantes, aromatizantes pode ocasionar câncer, alguns embutidos como o hambúrguer possuem glutamato monossódico que trás vários malefícios a saúde. Os 38% de alunos entrevistados consomem mais de um dia na semana e 51% consomem todos os dias sendo esse número alarmantes pelos malefícios verificados a nossa saúde, e apenas 11% não consomem nesse intervalo de 7 dias.

O gráfico 10 representa a porcentagem de respostas dada a décima pergunta do questionário “ Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu bolachas, biscoitos salgados ou salgadinhos de pacotes? Os dados demonstram que 51% dos alunos consomem biscoitos, bolachas salgados ou salgadinhos de pacotes todos os dias da semana. Isso vai de encontro com o que a literatura do ministério da saúde coloca como inadequado em seu guia alimentar para a população brasileira evidenciando moderação em consumir os produtos industrializados, com conservantes ou outros aditivos.

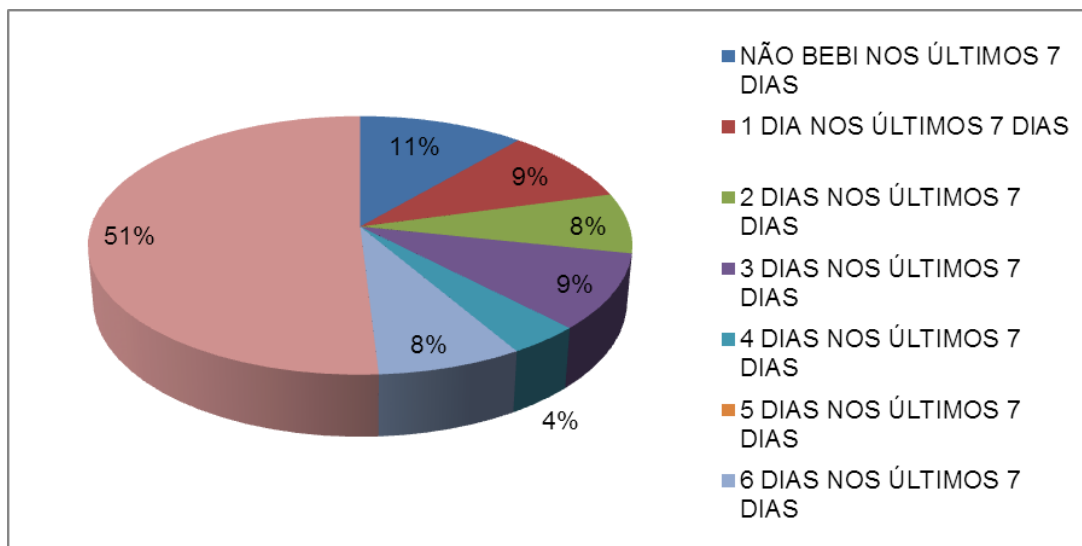


GRAFICO 10 –DÉCIMA PERGUNTA: NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, EM QUANTOS DIAS VOCÊ COMEU BOLACHAS, BISCOITOS SALGADOS OU SALGADINHOS DE PACOTES?
 FONTE: A autora (2013)

Biscoitos e salgadinhos de pacotes possuem ácido glutâmico, aminoácido que tem a função excitatória nas nossas células o que poderia levar a danos no cérebro. O glutamato monossódico ainda pode aumentar a dor de cabeça, possui também gordura e sódio que levar a doenças como hipertensão. 51% dos alunos verificados na pesquisa consomem diariamente, 38% consomem alternadamente durante a semana, sendo um risco para a saúde estando esse alunos em desenvolvimento e no início da adolescência onde o organismo passa por modificações, e apenas 11% disseram não consumir em um período de 7 dias.

O gráfico 11 representa a porcentagem de respostas dado a décima primeira pergunta do questionário “ Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu bolachas, biscoitos doces ou recheados, doces, balas e chocolates(em barra ou bombom)? Os dados demonstram que 19% dos alunos consomem diariamente esses alimentos. Isso vai de encontro com o que a literatura do ministério da saúde em seu guia alimentar para a população brasileira que coloca que o consumo de açúcares simples não deve ultrapassar 10% da energia total diária e informando que os açúcares são fonte de energia e podem ser encontrados naturalmente nos alimentos, como frutas e mel, evidenciando moderação no consumo dos açúcares.

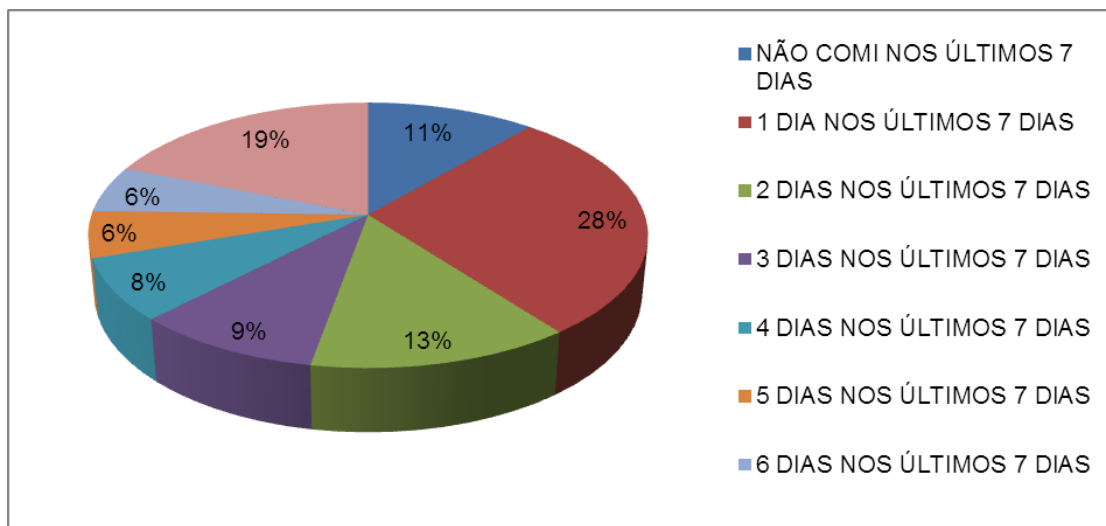


GRAFICO 11 –DÉCIMA PRIMEIRA PERGUNTA: NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, EM QUANTOS DIAS VOCÊ COMEU BOLACHAS, BISCOITOS DOCES OU RECHEADOS, DOCES, BALAS E CHOCOLATES(EM BARRA OU BOMBOM)?

O consumo exagerado de doces pode levar a obesidade, diabetes, além de que os produtos industrializados trazem vários componentes em sua formula como conservantes e corantes que fazem mal a nossa saúde, o consumo moderado seria o ideal. A pesquisa demonstra que não comeu e comeu apenas de 1 a 3 dias na semana somam um total de 61%, já aqueles que consomem em maior quantidade entre 4 a 7 dias na semana um total de 39% o que deveria haver uma redução nesse consumo.

O gráfico 12 representa a porcentagem de respostas dado a décima segunda pergunta do questionário “Nos últimos 7 dias, em quantos dias você bebeu refrigerante?”. Os dados demonstram que 17% beberam refrigerante nos 7 dias da semana. Isso demonstra segundo a literatura do ministério da saúde em seu guia alimentar para a população brasileira coloca como inadequado.

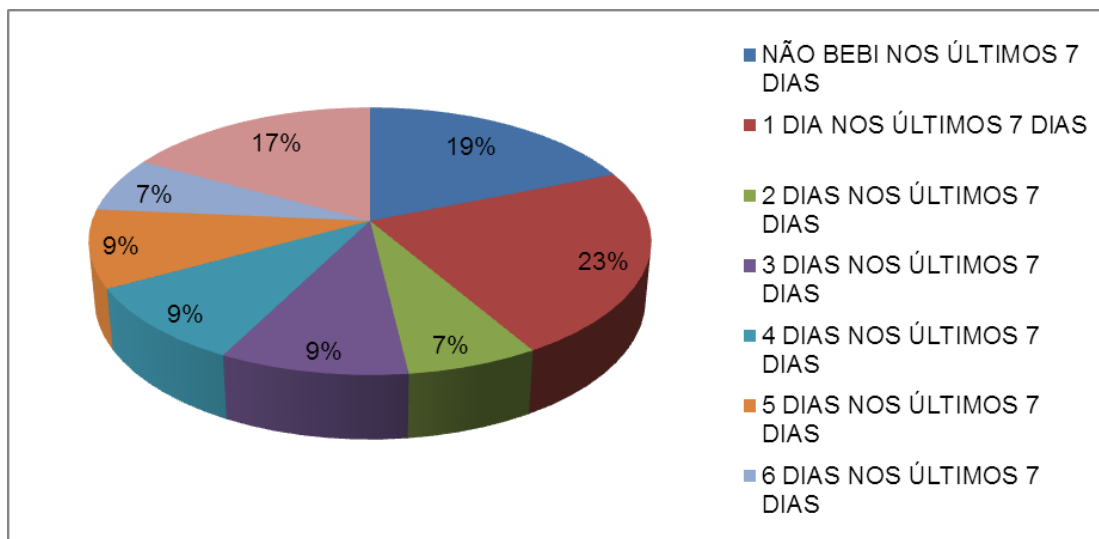


GRAFICO 12 –DÉCIMA SEGUNDA PERGUNTA: NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, EM QUANTOS DIAS VOCÊ BEBEU REFRIGERANTE?
 FONTE: A autora (2013)

O refrigerante além de possuir muitas substâncias artificiais em sua composição, a bebida tem um valor nutricional quase nulo, possuem fosfato que em excesso provocam o enfraquecimento dos ossos e facilitam a incidência de doenças como osteoporose, rico em açúcar contribui para o ganho de peso, podendo surgir cárie. 42% consomem de 4 a 7 dias na semana, e o restante 58% tem um consumo moderado não beberam nos últimos 7 dias ou consumiram entre um dia a 3 dias na semana.

O gráfico 13 representa a porcentagem de respostas dado a décima primeira pergunta do questionário “ Quantas horas costuma dormir? Os dados demonstram que 49% dormem de 6 a 8 horas diárias. Isso vai de encontro o que a literatura do ministério da saúde que recomenda dormir de 7 a 8 horas diárias.

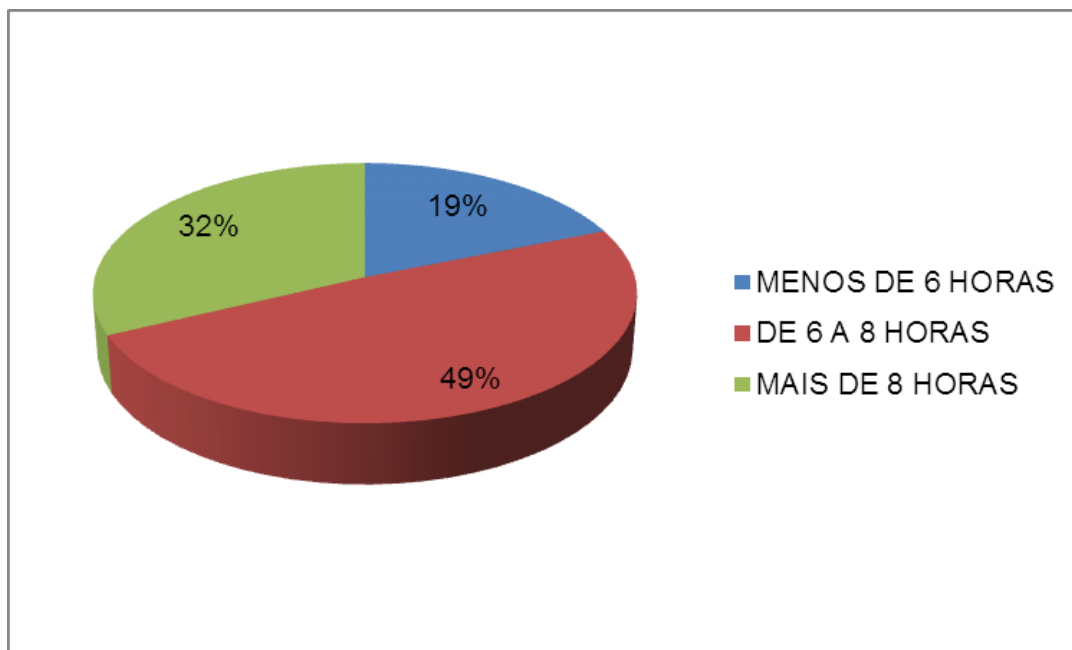


GRAFICO 13 – DÉCIMA TERCEIRA PERGUNTA: QUANTAS HORAS COSTUMA DORMIR?
FONTE: A autora (2013)

A privação do sono pode trazer consequências graves para o organismo como falhas da memória, cansaço excessivo e estresse, alterações de humor. Segunda o gráfico os alunos submetidos a pesquisa 49% possuem o período adequado de sono que fica entre 8 e 9 horas diárias para jovens, sendo que 19% não estaria adequado esse período e o restante de 32% poderia ser verifica se há alguma deficiência de vitaminas ou anemias, para que se afirmasse não ter danos ao organismo o aumento dessas horas de sono.

Etapa 2 – Orientação através de palestras

Para este segundo momento, juntamente com a professora Clanir Àvila e o Agente Educacional Paulo Álvaro de Moraes ambos biólogos, foi proferida palestra com alternância de turmas juntando duas turmas de cada vez, apresentando primeiramente trechos do documentário dirigido por Estela Renner *Muito Além do Peso*, após o vídeo o seguinte tema foi abordado: a importância da pirâmide alimentar na qualidade de vida do indivíduo. Após a palestra a roda de conversa foi extremamente produtiva pois além de trazerem casos reais sobre pessoas que conhecem, e que

pelos maus hábitos tiveram problemas de saúde, houve uma ênfase no bullying gerado pela obesidade. As apresentações seguiram em outras aulas com a professora regente da turma, onde os alunos falaram sobre os temas: Obesidade na Adolescência e Hipertensão; Avitaminose; Colesterol elevado e Anorexia.

Etapa 3: Participação dos alunos na preparação do alimento na Escola.

A visita a cozinha escolar foi realizada por apenas duas turmas do período matutino pela impossibilidade encontrada por parte dos gestores, sendo explicado aos alunos o pouco espaço da cozinha e que o preparo dos alimentos é feito em um curto período entre a entrada e o recreio pois a cozinheira inicia às 15h e o lanche é feito às 16h. a visita então se resumiu ao conhecimento do depósito de alimentos e a forma de armazenamento dos alimentos perecíveis em freezer, geladeira e refrigerador. Os alunos observam com curiosidade e questionaram a cozinheira sobre a quantidade de alimento feito no lanche para os alunos.

Etapa 4 – Alimentação saudável e seus benefícios para o organismo.

A palestra (FIGURA 1) realizada pela nutricionista que presta serviços na ACELFOZ – associação dos celíacos de Foz do Iguaçu FABIANA MICHELA MARUJO, juntamente com a professora de Ciências regente da turma CLANIR ÁVILA, foi recebida com curiosidade pelos alunos que participaram efetivamente, com perguntas e questionamentos à palestrante. Após a palestra os alunos foram divididos em grupos para elaboração de trabalhos a serem apresentados e entregues a professora regente sobre patologias ligadas a alimentação inadequada e a falta de vitaminas, a apresentação foi feita com cartazes e alimentos que levaram de casa como frutas temperos e hortaliças.



FIGURA 3 - REGISTRO FOTOGRÁFICO DA CONFECÇÃO DO CARDÁPIO
FONTE: A autora (2013)



FIGURA 4 - REGISTRO FOTOGRÁFICO DA CONFECÇÃO DO CARDÁPIO
FONTE: A autora (2013)

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a apresentação do projeto aos alunos, juntamente com a professora regente da turma, houve entusiasmo por parte dos alunos querendo mais informações sobre os passos que iria seguir, notadamente verificamos que o envolvimento dos alunos com atividades diferenciadas é maior. Os objetivos propostos pelo projeto de intervenção foram cumpridos, a verificação desses hábitos diários refletidos posteriormente juntamente com eles, possibilitaram verificar erros na alimentação privilegiando alimentos nocivos à saúde e deixando de consumir alguns que serão ajudadores na prevenção de doenças e manutenção da saúde.

É claro que uma outra etapa também ficou para ser iniciada, a implementação dessas idéias de melhoramento da merenda escolar com alimentos mais aceitáveis pelos alunos inserindo aí os legumes e frutas nos alimentos preparados, como torta assada de legumes, patê de legumes com bolacha salgada, bolo de cenoura, pão de cenoura, torta de banana, salada de fruta, sucos etc. utilizando os cardápios sugeridos por eles confeccionado através das oficinas utilizando, outro ponto seria a possibilidade de um envolvimento na preparação do lanche por parte dos alunos, selecionando apenas um dia ao mês e com uma determinada série e turma, seria grandioso para eles.

Notamos também que a inibição por parte dos gestores e até mesmo da cozinheira quanto as sugestões que lhes foram enviadas por nós juntamente com os alunos, com base nos cardápios confeccionados por eles, não favorece esse enturmamento necessário para melhorias na alimentação dos nossos alunos. Pois esse aprendizado pode ser e deve ser também na escola onde verificamos as consequências desse mal hábito alimentar, que podem causar várias doenças como: avitaminose dificultando então o aprendizado, obesidade que trazem transtornos orgânicos e dificuldade de relacionamento entre eles, assim como doenças graves que podem surgir no decorrer desse período escolar afastando o aluno do convívio com os amigos e atraso escolar, e isso não deixa de ser uma preocupação também, assim como a manutenção desses hábitos saudáveis

para uma longevidade com qualidade para os alunos seus genitores e todos nós.

A continuação dessa proposta para os anos seguintes utilizando -se da metodologia já relacionada acima para os alunos que ingressam da rede municipal para estadual daria muitos resultados para uma perspectiva de melhoramento da merenda escolar, não somente na variedade e qualidade dos alimentos recebidos mas na utilização dos mesmos, com receitas variadas com paladar agradável que cativa, alimente e oriente os alunos para uma melhor qualidade na alimentação

REFERENCIAS

SANTOS, L.A.S. **Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis** Rev.nutr. vol.18 no.5 Campinas Sept./Oct.2005

Profucionário - Módulo 11 : Alimentação saudável e sustentável. / Eliane Said Dutra...[et al.]. – Brasília : Universidade de Brasília, 2007. 92 p.

Guia alimentar para a população brasileira : promovendo a alimentação saudável /Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. – Brasília: Ministério da Saúde, 2005.

ZANCUL, M. S.; VALETA, L. N. Educação nutricional no ensino fundamental: resultados de um estudo de intervenção. Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.= J. Brazilian Soc. Food Nutr., São Paulo, SP, v. 34, n. 3, p. 125-140, dez. 2009.

ZANCUL, M. S.; DUTRA DE OLIVEIRA, J. E. Considerações sobre ações atuais de educação alimentar e nutricional para adolescentes. Alim. Nutr., v. 18, n. 2, p. 223-227, 2007.

APÊNDICE 1

CONFECCIONE UM CARDÁPIO PARA NOSSA ESCOLA COM AS VARIEDADES NUTRICIONAIS QUE NOSSO CORPO PRECISA.

Mês de_____	segunda- feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Café da manhã					
Lanche 10h					
Lanche da tarde 16h					
Lanche da noite 21h					

ANEXO 1- QUESTIONÁRIO – HÁBITOS ALIMENTARES-6ºano E.F

1 – Pratica algum tipo de Esporte ou faz atividade física?

- ☐ não pratico
- ☐ sim, 1x na semana
- ☐ sim, 2x na semana
- ☐ sim, 3x na semana
- ☐ sim, mais de 3x na semana

3 – Tem o hábito de ingerir água diariamente?

- ☐ não tenho o hábito
- ☐ 200 ml/dia
- ☐ 500ml/dia
- ☐ 1 litro/dia
- ☐ 2 litros ou mais/dia

4 – Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu Salada crua(alface, tomate, cenoura, pepino, repolho, etc)

- ☐ não comi nos últimos 7 dias
- ☐ 1 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 2 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 3 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 4 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dias nos últimos 7 dias
- ☐ 6 dias nos últimos 7 dias
- ☐ em todos os 7 últimos dias

5 – nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu LEGUMES E VERDURAS COZIDOS(couve, abóbora, chuchu, brócolis, espinafre,etc- não considerar batata e mandioca)

- ☐ não comi nos últimos 7 dias
- ☐ 1 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 2 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 3 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 4 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 6 dia nos últimos 7 dias
- ☐ em todos os últimos 7 dias

6 – Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu FRUTAS FRESCAS OU SALADA DE FRUTAS?

- ☐ não comi nos últimos 7 dias
- ☐ 1 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 2 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 3 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 4 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 6 dia nos últimos 7 dias
- ☐ em todos os 7 últimos dias

7 – Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu FEIJÃO?

- ☐ não comi nos últimos 7 dias
- ☐ 1 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 2 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 3 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 4 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 6 dia nos últimos 7 dias
- ☐ em todos os 7 últimos dias

8 – Nos últimos 7 dias, em quantos dias você bebeu LEITE OU IOGURTE?

- ☐ não comi nos últimos 7 dias
- ☐ 1 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 2 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 3 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 4 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 6 dia nos últimos 7 dias
- ☐ em todos os 7 últimos dias

9-Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu BATATA FRITA, BATATA DE PACOTE E SALGADOS FRITOS (coxinha, quibe, pastel, etc)

- ☐ não comi nos últimos 7 dias
- ☐ 1 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 2 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 3 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 4 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 6 dia nos últimos 7 dias
- ☐ em todos os 7 últimos dias

10- nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu HAMBURGUER E EMBUTIDOS (salsicha, mortadela,salame, presunto, linguiça, etc)?

- ☐ não comi nos últimos 7 dias
- ☐ 1 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 2 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 3 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 4 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 6 dia nos últimos 7 dias
- ☐ em todos os 7 últimos dias

11-Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu BOLACHAS, BISCOITOS SALGADOS OU SALGADINHOS OU SALGADINHOS DE PACOTES?

- ☐ não comi nos últimos 7 dias
- ☐ 1 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 2 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 3 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 4 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 6 dia nos últimos 7 dias
- ☐ em todos os 7 últimos dias

12 – Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu BOLACHAS, BISCOITOS DOCES OU RECHEADOS, DOCES, BALAS E CHOCOLATES(em barra ou bombom)?

- ☐ não comi nos últimos 7 dias
- ☐ 1 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 2 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 3 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 4 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 6 dia nos últimos 7 dias
- ☐ em todos os 7 últimos dias

13 – Nos últimos 7 dias, em quantos dias você bebeu REFRIGERANTE?

- ☐ não bebi nos últimos 7 dias
- ☐ 1 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 2 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 3 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 4 dia nos últimos 7 dias
- ☐ 5 dia nos últimos 7 dias

() 6 dia nos últimos 7 dias

() em todos os 7 últimos dias

14 – Quantas horas costuma dormir?

() menos de 6 horas

() de 6 a 8 horas

() mais de 8 horas

15 – Escreva quais merendas feita na Escola você mais gosta

Questionário Adaptado: instrução normativa-07/2011 Avaliação Nutricional e de saúde dos Profissionais da Educação-SEED/PR.